

نشانه‌های هشداردهنده پیش‌دیابت

اگر ابتلا به پیش‌دیابت در شما تشخیص داده شود، این به معنای آن است که با سطوح بالاتر از حد عادی قند خون مواجه هستید.



اگر ابتلا به پیش‌دیابت در شما تشخیص داده شود، این به معنای آن است که با سطوح بالاتر از حد عادی قند خون مواجه هستید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از عصر ایران، پس از خوردن غذاهای سرشار از قند مانند یک تکه کیک یا آب‌نبات‌ها، قند خون انسان به سرعت افزایش می‌یابد. اگرچه این افزایش سریع سطوح قند خون می‌تواند به بهبود سطوح انرژی شما کمک کند، اما قند خون به همان اندازه هم سریع افت می‌کند که این شرایط بر سطوح انرژی و حتی خلق و خوی انسان تأثیرگذار خواهد بود.

به گزارش "ایزی هلت اپشنز"، زمانی که قند خون انسان به هر دلیلی نامتعادل باشد، این شرایط بیشتر از آنچه تصور می‌کنید می‌تواند بر وضعیت سلامت، بهره‌وری و توانایی لذت بردن از زندگی تأثیرگذار باشد.

روش‌هایی طبیعی و سالم برای مدیریت این شرایط وجود دارند زیرا در صورت عدم رسیدگی آنچه در گام بعدی تجربه خواهید کرد ابتلا به بیماری دیابت خواهد بود.

پیش‌دیابت؛ این نشانه هشدار دهنده را نادیده نگیرید

بدن افراد مبتلا به دیابت به میزان کافی انسولین تولید نکرده یا به طور موثر به آن واکنش نشان نداده و کربوهیدرات‌ها را به صورت عادی پردازش نمی‌کند. این شرایط به سطوح بسیار بالای گلوکز در خون و ادرار منجر می‌شود.

اما دیابت به ناگاه از ناکجاآباد پدیدار نمی‌شود.

اگر ابتلا به پیش‌دیابت در شما تشخیص داده شود، این به معنای آن است که با سطوح بالاتر از حد عادی قند خون مواجه هستید. اگر این شرایط درمان نشود می‌تواند ابتلا به دیابت نوع 2 و تمام عوارض سلامت که به همراه دارد را موجب شود.

پیش‌دیابت زمانی رخ می‌دهد که پانکراس به میزان کافی انسولین تولید نمی‌کند، یا بدن در برابر انسولین مقاوم شده یا هر دو مورد با هم رخ داده‌اند. این شرایط می‌تواند محرکی برای تغییرات هورمونی باشد.

از دیگر عوامل خطرآفرین برای پیش‌دیابت می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

وزن - شاخص توده بدنی (BMI) بیشتر از 25 شما را در معرض پیش‌دیابت قرار می‌دهد

عدم فعالیت جسمانی کافی

سابقه خانوادگی ابتلا به پیش‌دیابت یا دیابت

سن - در 45 سالگی، شما با افزایش خطر پیش‌دیابت مواجه هستید و این خطر با رسیدن به 65 سالگی هرچه بیشتر افزایش می‌یابد

فشار خون بالا

کلسترول بالا

چگونه پیش‌‌دیابت را تشخیص دهیم؟

مجموعه ای از علائم وجود دارند که می توانند به تشخیص پیش‌‌دیابت کمک کنند که از آن جمله می توان به موارد زیر اشاره کرد:

خستگی

هوس های غذایی قندی و کربوهیدراتی

افزایش وزن

سردرد

دشواری در تمرکز

نوسانات خلقی یا ناآرامی

خشکی پوست

تشنگی بیش از حد

تکرر ادرار

آهنگ کند بهبودی کبودی ها و بریدگی ها

تاری دید

احساس سوزن سوزن شدن در دست ها و/یا پاها

به رغم تمام این نشانه های هشداردهنده، افراد بسیاری حتی از ابتلا به پیش‌‌دیابت آگاه نیستند.

پیش‌‌دیابت با دو آزمایش خون مختلف تشخیص داده می شود.

آزمایش هموگلوبین گلیکوزیله (A1C)

این آزمایش درصد قند خون متصل به هموگلوبین در جریان خون شما طی یک بازه زمانی چند ماهه را اندازه گیری می کند.

به طور کلی، سطح A1C کمتر از 5.7 به عنوان شرایط عادی و بین 5.7 و 6.4 به عنوان پیش‌‌دیابت در نظر گرفته می شود.

آزمایش قند خون ناشتا

در این آزمایش نمونه خون پس از حداقل هشت ساعت یا یک شب روزه داری گرفته می شود. به طور کلی، سطح قند خون ناشتای زیر 100 میلی گرم بر دسی لیتر به عنوان شرایط عادی و بین 100 تا 125 به عنوان پیش‌‌دیابت در نظر گرفته می شود.

روش های طبیعی برای کاهش قند خون

محدود کردن غذاهای فرآوری شده

به طور معمول مواد شیمیایی، نمک و شکر فراوان در غذاهای بسته بندی شده و فرآوری شده وجود دارند. اگر قصد دارید بر پیش‌دیابت ‍ باید یک رژیم غذایی حاوی مواد غذایی کامل و تازه از جمله میوه ها و سبزیجات، غلات کامل، لوبیاهای، مغزهای خوراکی و ماهی را دنبال کنید.

برای بیشتر مردم، حذف کردن غذاهای مضر یک فرآیند تدریجی خواهد بود. از این رو، به برچسب روی غذاها توجه داشته باشید و نمونه هایی با کمترین میزان مواد تشکیل دهنده نامطلوب و کمترین میزان شکر و نمک را انتخاب کنید.

افزودن فیبر

فیبر آهنگ گوارش کربوهیدرات ها و جذب قند را کند کرده، و موجب می شود قند خون پس از وعده های غذایی نه به صورت ناگهانی بلکه به تدریج افزایش یابد.

مصرف پروتئین کیفیت بالا

همانند فیبر، پروتئین کیفیت بالا می تواند ترشح انسولین را تنظیم کرده و به افزایش تدریجی قند خون پس از وعده های غذایی کمک کند.

یک صبحانه سرشار از پروتئین می تواند سطوح قند خون بهتر در طول روز را موجب شود. هیچگاه وعده غذایی صبحانه را نادیده نگیرید زیرا تاثیر چشمگیری بر سطوح قند خون شما در ادامه روز دارد.

مصرف چربی های سالم

چندین مطالعه پیوند بین مصرف چربی های سالم و پیشگیری از دیابت را نشان داده اند. مغزهای خوراکی، روغن زیتون، روغن نارگیل، آووکادو و ماهی سالمون از جمله بهترین منابع برای چربی های سالم هستند.

آغاز روز با صبحانه ای کامل

بدن انسان هرچه از طول روز می گذرد مقاومت بیشتری به انسولین پیدا می کند. بر همین اساس است که یک وعده شام سنگین بدترین گزینه برای سطوح قند خون شما محسوب می شود.

در عوض، صبحانه ای مقوی و کامل مصرف کنید و روز را با شامی سبک که حداقل سه ساعت پیش از خواب می خورید به اتمام برسانید.

کنترل استرس

سطوح افزایش یافته استرس موجب ترشح هورمون کورتیزول می شود که یکی از هورمون های استرس است. کورتیزول بیش از حد به دو دلیل برای قند خون انسان بد است: این هورمون قند خون را افزایش می دهد و همچنین به افزایش وزن منجر می شود که یکی از پیش نیازهای بزرگ دیابت است.

نوشیدن آب فراوان

پژوهشگران ارتباط بین نوشیدن آب ناکافی و خطر بیشتر قند خون بالا (هایپرگلیسمی) را مشاهده کرده اند. این شرایط منطقی است زیرا آب به کلیه ها در دفع قند خون اضافی از طریق ادرار کمک می کند.

انجام ورزش

زمانی که از نظر جسمانی فعال هستید، این شرایط به حرکت قند از خون به عضلات کمک می کند که در آنجا سوزانده شده و دیگر ذخیره نمی شود.